

いきいき健幸教室

無料送迎
あります

「動いて元気!」「会って笑顔!」みんなで楽しむ体操教室です!のびのび体を動かして、いきいきとした体づくりをしてみませんか。

いきいき健幸教室とは?

概ね65歳以上を対象に、月1回市内12会場で実施しています。運動や健康づくり、介護予防について楽しく学べる教室です。

内容

健康運動指導士が、家でも続けられる脳トレや転倒予防体操、リズムに合わせた楽しい体操を行います。また、健康づくりのための講話も行います。

申込み方法

事前申し込みの必要はありません。

会場にて、いきいき健幸教室参加申込書の記入をお願いします。

持ち物

飲み物 タオル 動きやすい服装 筆記用具 (必要であれば)



送迎申込方法

参加日の前日までにFitz (フィッツ) またはエムズスポーツへご連絡下さい。

◎送迎申し込みをした方で、当日欠席する場合は各事業所へご連絡ください。

[送迎可能地域について]

詳細は日程表をご覧ください。

その他

- ・体調不良(発熱やけが等)の際には無理せず参加をお控えください。
- ・台風や雪、高温などの気象状況により中止になる可能性があります。
- ・複数会場での参加が可能です。
- ・10月は体力測定を予定しています。



◆日程・会場

◇開催時間：13時30分～15時00分

会場	送迎可能地域	4月	5月	6月	7月	8月	9月
甲州市民文化会館	塩山地域 ※	9日(木)	14日(木)	11日(木)	2日(木)	13日(木)	10日(木)
塩山保健福祉センター	塩山地域 ※	10日(金)	8日(金) 甲州市民文化会館	12日(金)	10日(金)	7日(金)	11日(金)
塩山東公民館	塩山地域 ※	14日(火)	12日(火)	9日(火)	14日(火)	4日(火)	8日(火)
松里公民館	松里地域	15日(水)	20日(水)	17日(水)	15日(水)	19日(水)	16日(水)
大藤公民館	大藤地域	21日(火)	19日(火)	16日(火)	21日(火)	18日(火)	15日(火)
玉宮公民館	玉宮地域	17日(金)	15日(金)	19日(金)	17日(金)	21日(金)	18日(金)
神金公民館	神金地域	23日(木)	28日(木)	25日(木)	23日(木)	27日(木)	24日(木)
大和ふるさと会館	大和地域	22日(水)	27日(水)	24日(水)	22日(水)	26日(水)	30日(水)

会場	送迎可能地域	10月	11月	12月	1月	2月	3月
甲州市民文化会館	塩山地域 ※	8日(木)	5日(木)	10日(木)	14日(木)	18日(木)	11日(木)
塩山保健福祉センター	塩山地域 ※	9日(金)	13日(金)	11日(金)	8日(金)	12日(金)	12日(金)
塩山東公民館	塩山地域 ※	13日(火)	10日(火)	8日(火)	12日(火)	9日(火)	9日(火)
松里公民館	松里地域	21日(水)	18日(水)	16日(水)	20日(水)	17日(水)	17日(水)
大藤公民館	大藤地域	20日(火)	17日(火)	15日(火)	19日(火)	16日(火)	16日(火)
玉宮公民館	玉宮地域	16日(金)	20日(金)	18日(金)	15日(金)	19日(金)	19日(金)
神金公民館	神金地域	22日(木)	26日(木)	24日(木)	28日(木)	25日(木)	25日(木)
大和ふるさと会館	大和地域	28日(水)	25日(水)	23日(水)	27日(水)	24日(水)	24日(水)

送迎可能地域：※塩山地域については、奥野田・松里・大藤・玉宮・神金を除いた地域になります。

講師：フィッツ

TEL：32-1596 (受付時間：9時30分～17時00分)

年末年始の休業：令和8年12月28日～令和9年1月4日

※月曜日は休業日になります。



関口先生

◇開催時間：14時00分～15時30分

会場	送迎可能地域	4月	5月	6月	7月	8月	9月
奥野田公民館	奥野田地域	16日(木)	21日(木)	18日(木)	16日(木)	20日(木)	17日(木)
勝沼市民会館	勝沼地域	15日(水)	20日(水)	17日(水)	15日(水)	19日(水)	16日(水)
勝沼健康福祉センター	東雲地域 菱山地域	8(水)	13日(水)	10日(水)	8日(水)	12日(水)	9日(水)
等々力自治公民館	祝地域	21日(火)	19日(火)	16日(火)	21日(火)	18日(火)	15日(火)

会場	送迎可能地域	10月	11月	12月	1月	2月	3月
奥野田公民館	奥野田地域	15日(木)	19日(木)	17日(木)	21日(木)	18日(木)	18日(木)
勝沼市民会館	勝沼地域	21日(水)	18日(水)	16日(水)	20日(水)	17日(水)	17日(水)
勝沼健康福祉センター	東雲地域 菱山地域	14日(水)	11日(水)	9日(水)	13日(水)	10日(水)	10日(水)
等々力自治公民館	祝地域	20日(火)	17日(火)	15日(火)	19日(火)	16日(火)	16日(火)

講師：エムズスポーツ

TEL：055-261-8770 (受付時間：9時30分～18時30分)

年末年始の休業：令和8年12月28日～令和9年1月3日



若林先生